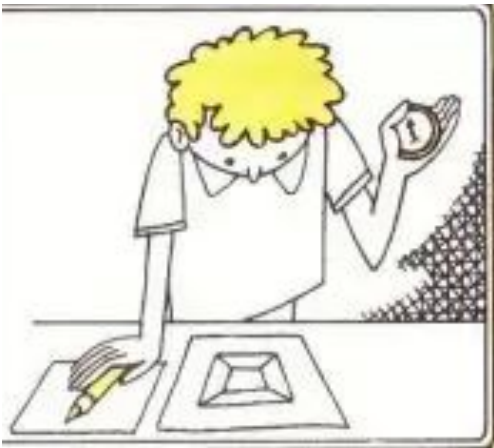


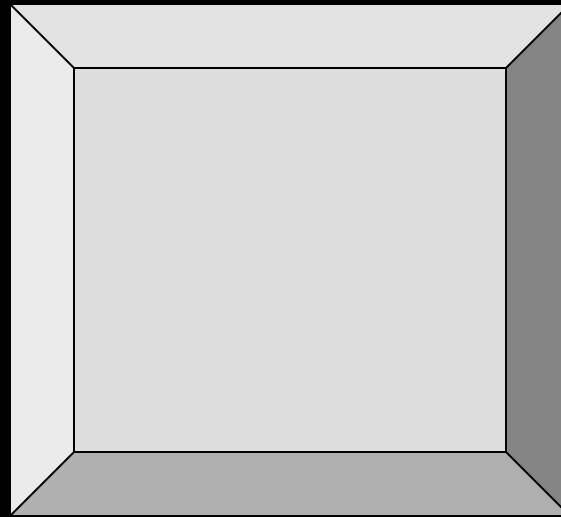
# *Как оценить свое внимание*



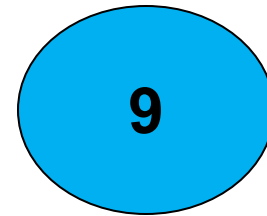
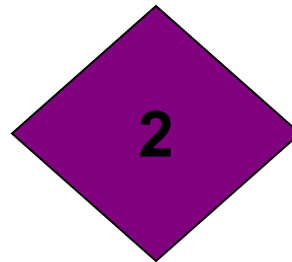
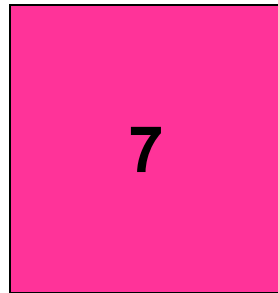
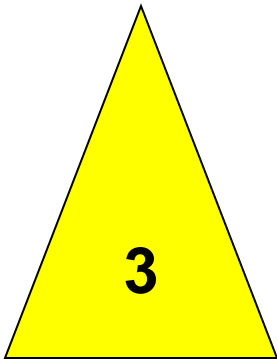
*Кочкина Е.Г.  
МАОУ «МСОШ№20»  
г.Миасс Челябинская область*



## Определите особенности колебания своего внимания



**Определите объем своего внимания – наблюдательность  
(количество объектов, которые человек может  
одновременно и отчетливо воспринимать)**





*Проверьте свои записи и посчитайте:*

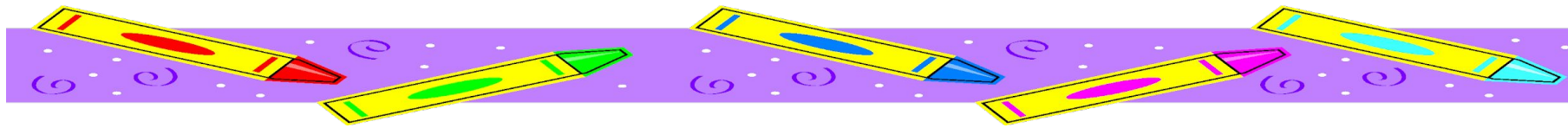
- *сколько фигур вы правильно запомнили;*
- *сколько цифр вы правильно восприняли;*
- *сколько цифр вами правильно вписано в фигуры*

***Объем вашего внимания равен сумме ответов по всем трем позициям***

# Определите особенности переключаемости своего внимания

( перестройка внимания с одного объекта на другой)

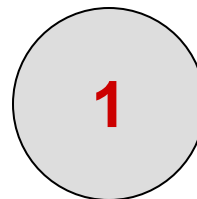
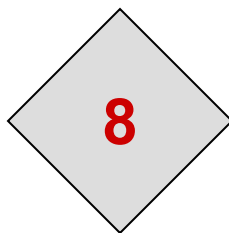
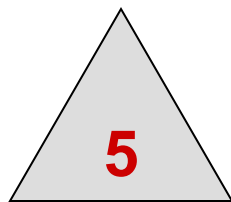
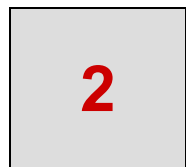
<b>7</b>	<b>IV</b>	<b>10</b>	<b>VI</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>XII</b>
<b>II</b>	<b>XIII</b>	<b>19</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>XVI</b>	<b>XIX</b>
<b>IX</b>	<b>I</b>	<b>20</b>	<b>XV</b>	<b>21</b>	<b>XXIII</b>	<b>3</b>
<b>17</b>	<b>6</b>	<b>XVII</b>	<b>VIII</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>XXIV</b>
<b>XIV</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>X</b>	<b>XX</b>	<b>1</b>	<b>VII</b>
<b>XXI</b>	<b>III</b>	<b>23</b>	<b>V</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>5</b>
<b>16</b>	<b>XVIII</b>	<b>XI</b>	<b>2</b>	<b>XXII</b>	<b>4</b>	<b>9</b>

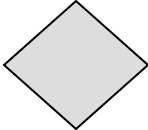
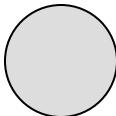
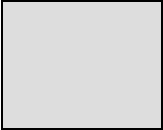
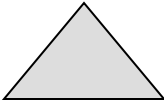
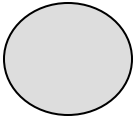


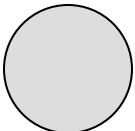
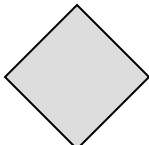


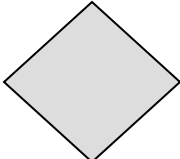
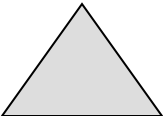
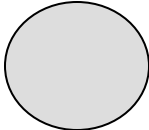
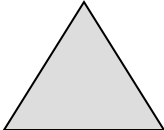
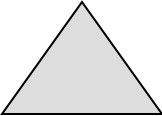
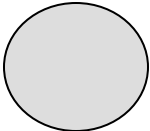
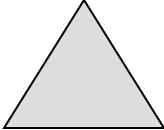
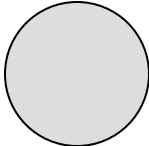
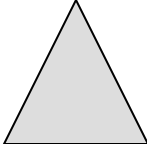
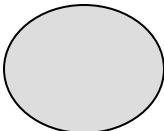

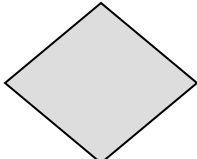




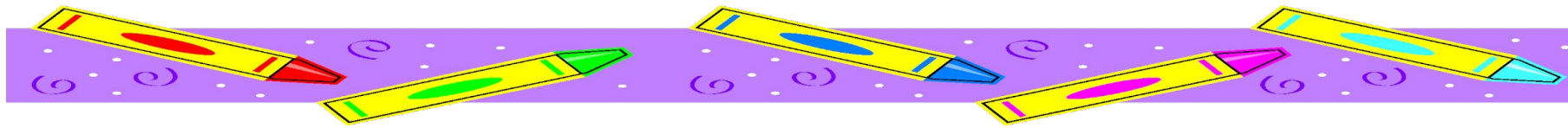
$$v - (a + b) / 48$$

*a, б, в, - время ответов на  
соответствующие задания*

*Чем меньше результат, тем лучше у вас развита  
переключаемость внимания*





## Обработка результатов

*Мое внимание:*

*Колебание - .....( в мин.)*

*Устойчивость - ....*

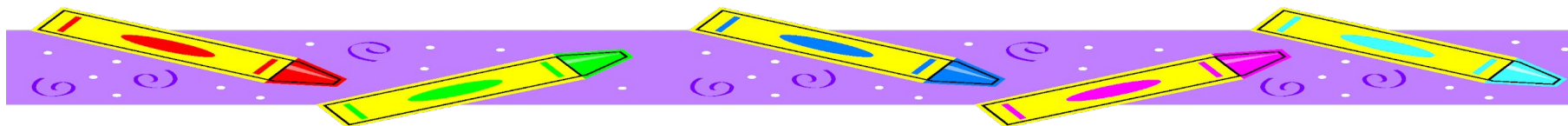
*Объем - ... ..*

*Распределение - ....*

*Переключаемость - .....*

*Концентрация - ...*



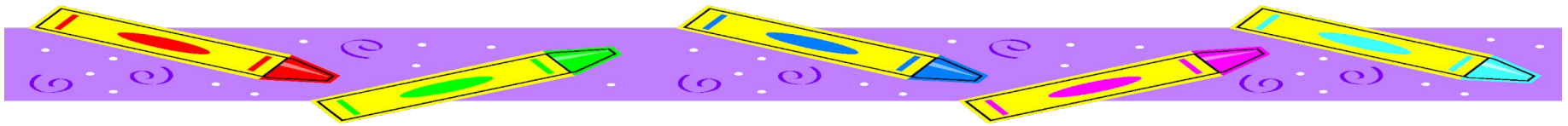


# *Как развивать внимание*

*1. Приучайте себя внимательно работать в самых разнообразных условиях и даже в шумной и отвлекающей обстановке.*

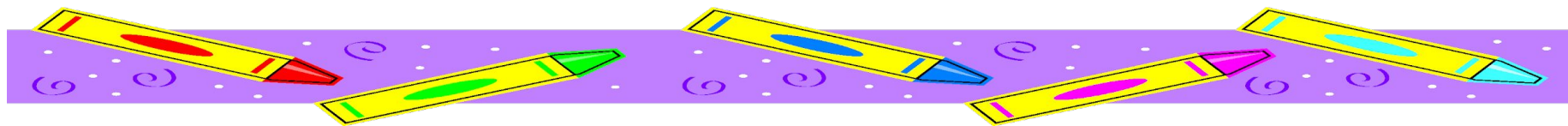
*Надо стараться не замечать того, что мешает в работе.*





*Тренируйтесь переключать внимание  
Эти тренировки должны идти по трем направлениям:*

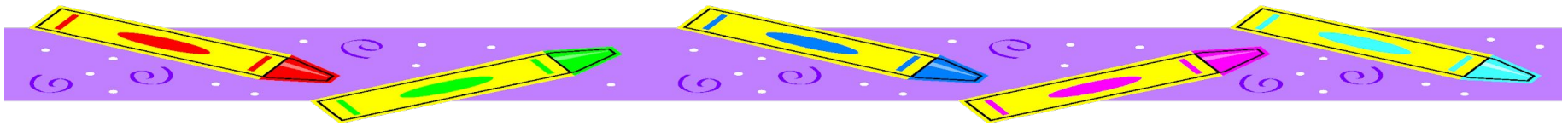
- Быстро переключать внимание с объекта на объект;*
- Выделять наиболее важные объекты за счет второстепенных;*
- Изменять порядок переключения. Образно это называют выработкой «маршрута восприятия»*



*Развивайте у себя волевые качества.  
Заставляйте себя сосредоточиться, когда  
этого не хочется делать.*

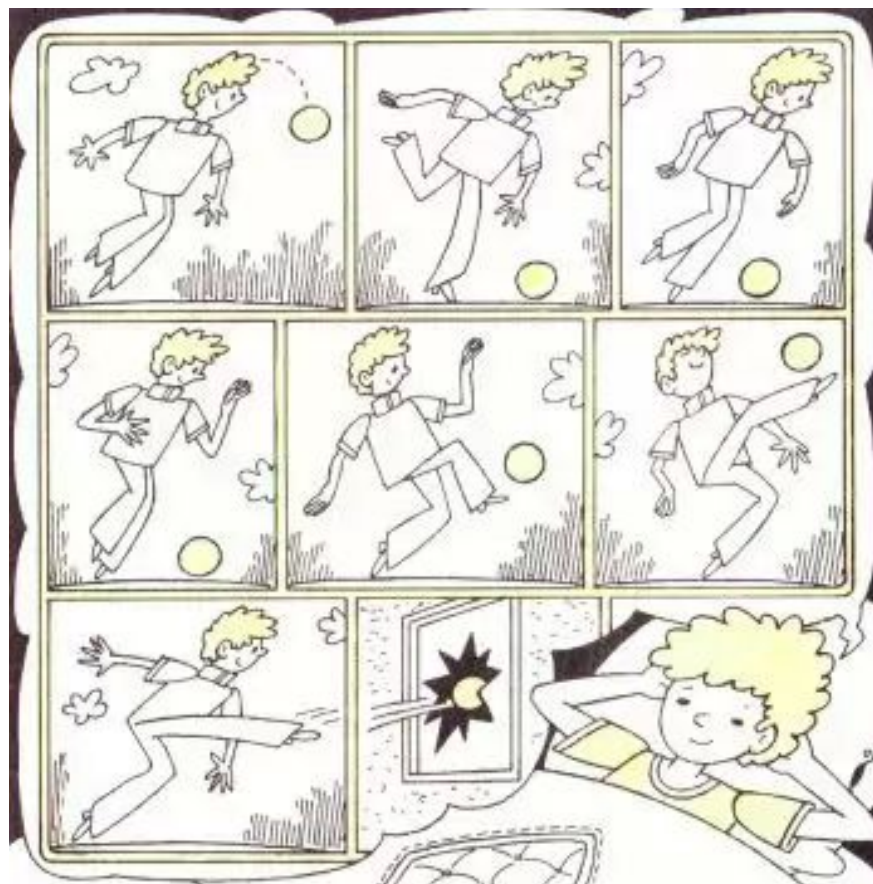
*Чаще следуйте принципу «**надо**», а не  
«хочу».*

*Начинайте работу с трудного и  
неинтересного, старайтесь выполнять те  
дела, которые хочется отложить на  
потом*



- *Никогда не позволяйте себе делать работу невнимательно. Старайтесь делать ее с душой, с радостью, настраивайте себя на это.*
- *Лучший способ развить внимание – научить себя быть внимательным к людям.*

- 8. Вечером, перед тем как заснуть, попытайтесь припомнить все события минувшего дня – одно за другим.



## *Использованные ресурсы:*

- Энциклопедия школьного психолога-<http://www.psihologu.info/content/view/123/16/>

